



Assistenttien itsensä johtamisen opas

Yasmin Starck

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Tradenomin tutkinto

Toiminnallinen opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Yasmin Starck
Tutkinto Tradenomi
Raportin/Opinnäytetyön nimi Assistenttien itsensä johtamisen opas
Sivu- ja liitesivumäärä 20 + 20
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli tuottaa itsensä johtamisen opas assistenteille. Tavoitteena oli luoda informatiivinen ja antoisa tietopaketti assistenteille arjessaan käytettäväksi. Työ rajattiin koskemaan oleellisia osa-alueita, jotka ovat läsnä assistenttien jokapäiväisessä elämässä.</p> <p>Itsensä johtaminen koostuu fyysisestä, psyykkisestä, henkisestä ja ammatillisesta hyvinvoinnista. Myös motivaatio ja tavoitteet ovat keskeinen osa itsensä johtamista. Fyysisen hyvinvoinnin perustana on terve keho, joka vaatii liikuntaa, ravintoa ja lepoa. Psyykinen hyvinvointi keskittyy sen sijaan mieleen ja sen terveyteen. Psyykkisessä hyvinvoinnissa perustana on hyvä itsetunto ja itsetuntemus, hallinnan tunne sekä positiivinen elämänsäsenne. Sosiaalinen hyvinvointi on kykyä luoda ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita. Tunteet sekä niiden ymmärtäminen ja ilmaiseminen ovat suuressa roolissa sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Henkisessä hyvinvoinnissa keskitytään omien arvojen ymmärtämiseen ja toteuttamiseen. Ammatillisen hyvinvoinnin perustana on motivaatio ja osaaminen. Tärkeää ammatillisessa hyvinvoinnissa on edetä omalla työurallaan samalla tasapainotellen muiden elämän osa-alueiden kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta koostuu yhdestä osasta, jossa syvennyttään itsensä johtamisen osa-alueisiin. Lisäksi käydään läpi motivaatiota ja tavoitteita sekä niiden roolia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Toiminnallinen tuotos eli assistenttien itsensä johtamisen opas on informatiivinen ja käytännönläheinen aloittelijan opas itsensä johtamiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseen. Opas on tuotettu helppolukuiseksi ja visuaaliseksi tietopakettiksi. Oppaaseen on lisätty lyhyitä harjoitteita konkretisoimaan osa-alueita ja niiden tärkeyttä.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi kirjallinen itsensä johtamisen opas assistenteille. Työ toteutettiin ilman ulkopuolista toimeksiantajaa. Opinnäytetyöprosessi aloitettiin keväällä 2022 ja tuli päätökseen saman vuoden marraskuussa.</p>
Asiasanat Itsensä johtaminen, hyvinvointi, työelämä

Sisällys

1	Johdanto	4
1.1	Opinnäytetyön tavoite	4
2	Itsensä johtaminen	5
2.1	Itsensä johtaminen käsitteenä	5
2.2	Fyysinen hyvinvointi	7
2.3	Psyykinen hyvinvointi	9
2.4	Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	11
2.5	Ammatillinen hyvinvointi	12
2.6	Motivaatio ja tavoitteet	14
3	Toiminnallisen osuuden toteuttaminen	15
3.1	Lähtötilanteen kuvaus	15
3.2	Tuottamisen kuvaus	15
4	Pohdinta	17
4.1	Kehittämissuhteet	17
4.2	Oman oppimisen arviointi	17
	Lähteet	19
	Liitteet	20
	Liite 1. Assistenttien itsensä johtamisen opas	20

1 Johdanto

Hyvät itsensä johtamisen taidot edesauttavat onnellisempaan ja tasapainoisempaan elämään. Nykypäivänä itsensä johtaminen onkin noussut tärkeäksi teemaksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Älykäs itsensä johtaminen on entistä haastavampaa, vaikka se onkin hyvän ja tasapainoisen elämän edellytys. (Sydänmaanlakka 2006, 15.)

Itsensä johtaminen aiheena on ajankohtainen muuttuvassa liiketoimintaympäristössä ja jo arkipäiväksi muuttuneessa hybridityömallissa. Työssä käydään aihetta läpi assistenttien näkökulmasta. Itselläni on työkokemusta assistentin työroolista noin kaksi vuotta, joiden aikana olen tutkinut ja oivaltanut omia työtottumuksiani ja itseni johtamisen taitoja. Itsensä johtamisen taitoja tarvitaan työelämässä ja henkilökohtaisessa elämässä.

Muuttuvassa maailmassa ja varsinkin nykyajan hybridityössä itsensä johtamisen tärkeys ovat kasvaneet ihmisten arkielämässä kuin myös työelämässä. Kiire ja siitä aiheutuva stressi aiheuttavat yhä enemmän loppuun palamista ja etätyöskentelyssä saatetaan helposti tehdä pidempiä päiviä huomaamattaan ja siitä syystä on entistä tärkeämpää tuntea itsensä ja itselleen sopivat työskentelytavat.

Itsensä johtaminen on läsnä omassa arjessani joka päivä. Huomasin omassa työssäni assistenttina, kuinka tärkeää oman hyvinvoinnin ja produktiivisuuden kannalta on osata johtaa myös itseään. Kun töissä on kiire ja päivät koostuvat muiden kalenterien ja asioiden järjestelyistä jää oma ajan- ja työnhallinta takaa alalle. Jotta voidaan kokonaisvaltaisesti hyvin, on opittava johtamaan itseään sen kaikilla osa-alueilla. Opinnäytetyön aihe on minulle merkityksellinen, koska halusin perehtyä syvemmin itsensä johtamisen eri teemoihin ja koota oppaan, josta muutkin assistentit saisivat vinkkejä itsensä johtamiseen arjessaan.

1.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa selkeä ja käytännöllinen itsensä johtamisen opas kaikille assistenttityötä tekeville. Opas sisältää konkreettisia vinkkejä itsensä johtamiseen assistentin näkökulmasta. Assistenttien työ on laaja-alaista ja merkityksellistä, siksi on tärkeää tässä opinnäytetyössä keskittyä assistenttien itsensä johtamisen teemoihin.

Ensin perehdytään itsensä johtamisen käsitteeseen, jonka jälkeen sen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, henkisen ja ammatillisen hyvinvoinnin keskeisiin tekijöihin. Lopuksi keskitytään itse produktiiviseen eli itsensä johtamisen oppaaseen.

2 Itsensä johtaminen

Tässä luvussa käsitellään itsensä johtamista käsitteenä sekä sen eri osa-alueita. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi luovat pohjan laadukkaalle elämälle ja sitä myötä toimivat hyvän työkyvyn ja ammatillisen hyvinvoinnin edellytyksenä (Salmimies 2008, 61).

2.1 Itsensä johtaminen käsitteenä

Onnellisen ja laadukkaan elämän perusedellytys on, että oppii tuntemaan itsensä vahvuuksineen ja heikkouksineen. Itsensä johtaminen on omaan itseensä vaikuttamista ja itsekuria. Se on vastuun ottamista itsestä ja toisista. Kokonaisvaltainen huolehtiminen itsestä ja voimavarojen suuntaaminen haluamalla tavalla edellyttää jatkuvaa kehittymistä ja uusiutumista nykyaikaisessa muuttuvassa maailmassa. (Salmimies 2008, 21.)



Kuva 1 Itsensä johtamisen yhdeksän trendiä (mukaillen Sydänmaanlakka 2006, 35)

Itsensä johtamista voidaan määritellä itseensä kohdistuvaksi vaikuttamisprosessiksi, jossa muodostuu suoriutumiseen tarvittavaa itseohjautuvuutta ja itsemotivaatiota. Itsensä johtamisen tavoitteena on yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi ja itsetuntemuksen lisääntyminen. Itsensä johtamista voidaan lähestyä eri näkökulmien kautta. (Sydänmaanlakka 2006, 35.)

Itsensä johtamisen ydintavoitteena on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Itsensä johtaminen on kaiken johtamisen perustana sekä mielen ja kehon hallintaa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, henkisestä ja ammatillisesta kunnosta. Jotta

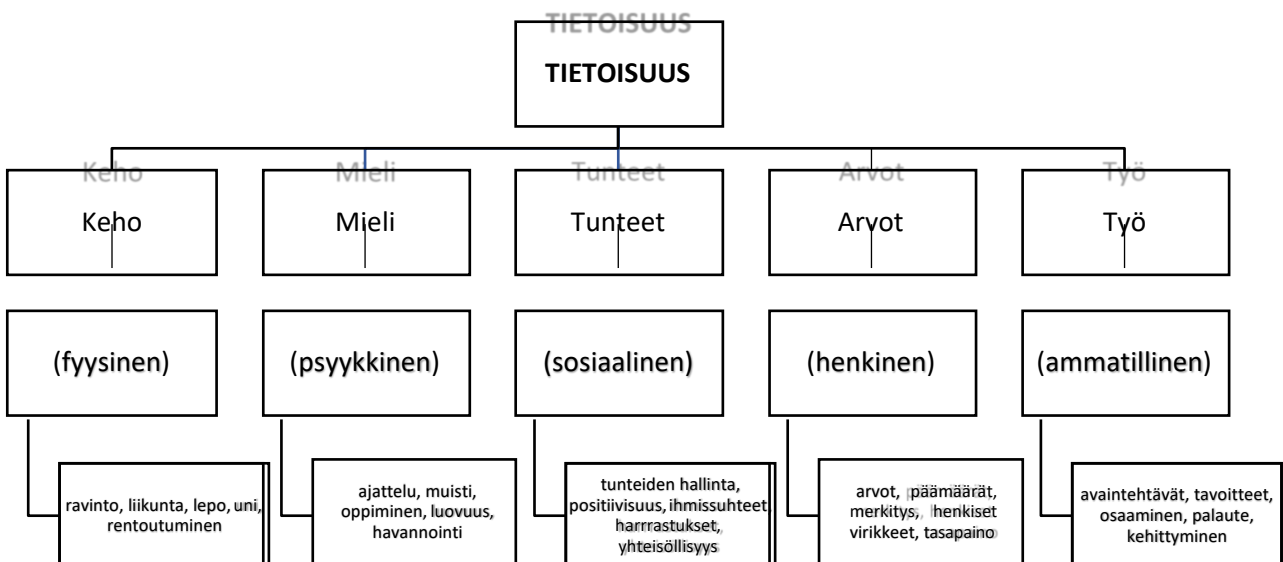
itseään voi johtaa onnistuneesti, on kaikista osa-alueista huolehdittava tasapuolisesti.

(Sydänmaanlakka 2006, 30.)

Ihminen on mielen, kehon, tunteiden, arvojen ja työn kokonaisuus (Sydänmaanlakka 2006, 30). Kun nämä osa-alueet ovat ihmisellä kunnossa, suunnataan psyykinen energia itselleen mielekkäällä tavalla ja tätä kautta menestytään elämässä. Itsensä johtaminen on itseensä vaikuttamista ja itsensä johtamista kurinalaisesti. Se on vanhojen opittujen tapojen poisoppimista ja uusien asenteiden oppimista. Ennen kaikkea se on vastuun ottamista ja kantamista itsestä, mutta myös toisista. Itsensä johtamisen tavoitteena on löytää arvot elämässään ja elämällä niiden mukaisesti. Löytää itseään kiinnostavia ja motivoivia asioita ja tiedostaa ne. Hyvän ja onnellisen elämän edellytyksenä on taito oppia tuntemaan itsensä heikkoudet ja vahvuudet. (Salmimies 2008, 21.)

Joogafilosofian, stoalaisuuden ja tietoisuustutkimuksen yhdistelmänä on syntynyt itsensä johtamisen Oy Minä Ab -malli. Minä Ab -mallilla tarkoitetaan, että jokainen on oman itsensä toimitusjohtaja. Oman ”yrityksemme” eri osastoja ovat keho, mieli, tunteet, arvot ja työ. Nämä osastot hoitavat ihmisten psyykkistä, fyysistä, sosiaalista, henkisiä ja ammatillisia toimintoja. On myös olemassa uudistumiseen keskittynyt kehitysosasto. Näitä eri osastoja tulisi osata meidän jokaisen osata johtaa. Oy minä Ab -mallin avulla pyritään hahmottamaan ja ottamaan haltuun itsensä. (Sydänmaanlakka 2006, 29-30.)

Sydänmaanlakka (2006, 29) esittelee itsensä johtamisen näkökulmia alla olevaa kuviota käyttäen. Sydänmaanlakka mainitsee kuviossa viisi näkökulmaa.

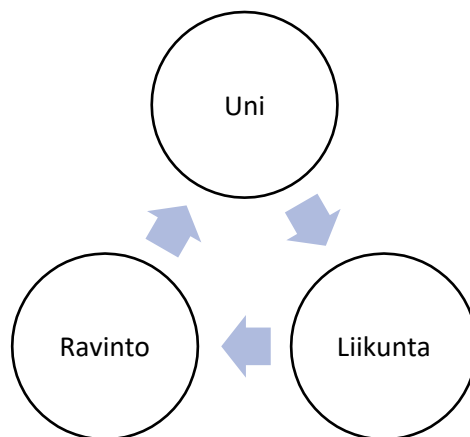


Kuva 2 Oy Minä Ab:n organisaatiokaavio (mukaanlaskettuna Sydänmaanlakka 2006, 29)

Itsetuntemuksen lisääntyminen on itsensä johtamisessa perustana. Omaa olemusta on mahdollista tutkia ja lähestyä monesta eri näkökulmasta. On olemassa näkökulma, joka käsittää tunteet, ajatukset ja tahdon voiman, tätä kutsutaan triadiseksi näkökulmaksi. Ihmistä on ajatteleva, tunteita tunteva ja tahtova olento. (Salmimies 2008, 22.) Jokainen elävä olento ottaa omakseen oman rakenteensa, näin Stoalaiset esittivät. Joogafilosofian mukaan itsensä johtaminen on mielen ja kehon hallintaa. Tietoisuustutkimuksen mukaan oman tietoisuuden merkitystä korostaa, millainen todellisuus halutaan luoda. (Sydänmaanlakka 2006, 29.)

2.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi koostuu liikunnasta, ravinnosta ja levosta. Hyvä fyysinen kunto on hyvinvoinnin peruspilareita. Keho on mielen temppele, jota tulee pitää hyvässä kunnossa koko elämän ajan. Tärkeää on kyetä kehittämään kehotietoisuutta, sillä tietoisuus omasta kehosta on fyysisen hyvinvoinnin perusta. (Sydänmaanlakka 2006, 99.) Kehon hyvinvoinnin tärkeys tiedetään, mutta se jätetään kuitenkin usein huomioimatta. (Sydänmaanlakka 2006, 30.) Jos omaa hyvät itsensä johtamisen taidot, osaa luonnollisesti pitää huolta myös kehostaan. Liikunnan ja oikeanlaisen ravinnon lisäksi osaa myös ottaa aikaa palautuakseen, osaa kuunnella kehoaan ja huolehtia siitä oikealla ja itselleen sopivalla tavalla.



Kuva 3 Ravinto, uni ja liikunta ovat hyvinvoinnin pilarit (mukaillen Laatikainen & Rannikko 2015, 1.1)

Fyysistä kuntoa tulee harjoittaa läpi elämän. Konkreettinen tapa kehittää fyysistä kuntoa on liikunnan lisääminen. Liikuntaa tulisi harrastaa 5-7 tuntia viikossa hyvän kunnon ylläpitämiseksi. Hyöty- ja työmatkaliikuntaa tulisi tehdä säännöllisesti. Kuntosaliharjoittelua tulisi harrastaa noin 3-5 kertaa viikossa. Liikunnan tulisi myös olla monipuolista ja kuntoharjoittelun jälkeen tulisi aina venytellä.

Tulee muistaa kuunnella omaa kehoaan ja sillä tavoin kehittää omaa kehotietoisuuttaan. (Sydänmaanlakka 2006, 109.) Jokaisen tulisi löytää ne itselleen sopivat rutiinit liikunnalle ja terveelliselle ruokavaliolle, olematta kuitenkaan liian ankara itselleen. Fyysinen liikunta vaikuttaa kuntoon positiivisella tavalla, hyvä kunto puolestaan terveyteen ja hyvä terveys sekä hallinnan tunne edelleen stressinsietokykyyn ja omaan itsetuntoon. Tästä muodostuu positiivinen kierre, jossa yksi hyvä muutos elämässä saa aikaan myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnin kannalta. (Salmimies 2008, 67.)

Liikunnan lisäksi kokonaiskuntoon vaikuttaa suuresti ravinto. Ruoan merkitystä vireystilaan, mielialaan ja älyllisiin toimintoihin on tutkittu jo 1990-luvulta lähtien. Varsin monet suomalaiset jättävät työpäivän aika lounaan kokonaan välistä tai syövät liian suuria annoksia. Vireystilan, ruoan ja työteho tutkija Wells on todennut ruoalla olevan itsenäinen vaikutus uneliaisuuteen päiväsaikaan. Väsyttävien vaikutus aterialla on lounasaikaan klo 11-14. (Laatikainen & Rannikko 2015, luku 3.2.)

Ruokaviraston ravitsemus- ja ruokasuositusten mukaan oikeanlainen ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää eri sairauksien riskiä. Ruokavalion koostamista helpottamaan on kehitetty terveyttä edistävä ruokakolmio. (VRN 2014, 11N.) Mikään yksittäinen ruoka ei takaa terveyttä tai huononna sitä, vaan terveellisellä ruoalla tarkoitetaan kokonaisuutta. Ravitsemustutkijoiden mukaan ruokavalio on tasapainossa, kun ravinnosta hiilihydraattien osuus ravinnosta on 55 prosenttia, rasvojen 30 prosenttia ja proteiinin 15 prosenttia. Hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien tulee kuitenkin olla laadukkaita. Ihmiselle hyväksi ovat hitaat hiilihydraatit, joita on kasviksissa, marjoissa, vihanneksissa ja hedelmissä sekä täysjyvätuotteissa. Vältettäviä hiilihydraatteja eli nopeita hiilihydraatteja on pastassa, valkoisessa vehnäjauhossa, riisissä, tavallisessa sokerissa ja perunassa. (Sydänmaanlakka 2006, 110.)

Rasvaa ihminen tarvitsee solukalvojen rakentamiseen. Rasvaa on olemassa kahdenlaista; tyydyttyneitä ja tyydyttymättömiä. Tyydyttyneiden rasvojen välttäminen on hyvin tärkeää, sillä ne edesauttavat sydän- ja verisuonitautien muodostumista. Tyydyttyneitä rasvoja on eläinkunnan tuotteissa. Tyydyttyneitä rasvoja kutsutaan myös koviksi rasvoiksi. Päivittäiset rasva-annokset tulisi koostua enimmäkseen tyydyttämättömistä rasvoista tai kasvirasvoista. Tyydyttämättömiä rasvoja eli pehmeitä rasvoja saa kalasta ja kasvirasvaa saa avokadosta, rypsi- ja oliiviöljystä. Proteiini on oleellinen osa terveellistä ruokavaliota. Proteiini turvaa kehon toimintaa. Proteiinia saa kananmunista, lihasta, kalasta ja maitotuotteista. Kasviproteiinia on pähkinöissä, pavuissa, herneissä ja linsseissä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut lautasmallin, josta on hyötyä aterian koostamisessa PISTE (Sydänmaanlakka 2006, 110-111.)

Lautasmallissa puolet on kasviksia, neljännes on perunaa, riisiä tai pastaa ja toinen neljännes jää kala, liha tai munaruualle. Hyvinvoinnin kannalta on hyvä pitää mielessään, että ateria koostuisi ateriamallin mukaan (Sydänmaanlakka 2006, 111). Suositusten mukainen ruokavalio koostuu

monipuolisista ja vaihtelevista vaihtoehdoista. Tämä mahdollistaa sen, että ruoka on terveellistä, mutta myös hyvänmakuista. Säännöllisellä ateriarytmillä on vaikutusta jaksamiseen, mutta myös painonhallintaan. Säännöllisellä ateriarytmillä tuetaan myös liikkumista ja vältetään turhaa napostelua. (VRN 2014, 21-24.)

”Ihmisen hyvinvoinnille kuormituksen ja palautumisen rytmi on tärkeää, koska taukoamaton kuormitus kuluttaa liikaa ihmisen voimavaroja” (Työterveyslaitos 2016). Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu isona osana myös lepo. Riittävä lepo usein unohtuu monelta, vaikka se on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Rasituksen jälkeen tarvitaan riittävästi lepoa ja unta. Myös ihan pelkkiä lepopäiviäkin tarvitaan jaksaksemme taas vaikka työpäivän aikana tulevat kuormitukset. Riittävän pitkä ja laadukas uni on merkittävä tekijä jaksamisen ja oppimisen kannalta. Hyvät yöunet ovat tärkeitä muistin kannalta, sillä unien aikana päivällä opitut asiat tallentuvat aivoissa pitkäkestoiseen muistiin. Myös pelkkien päiväunien on todettu auttamaan muistamiseen. Uni edistää terveitä elämäntapoja, terveyttä ja pitkää ikää. Uni on luonnollinen lääke fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin. Uni edistää vastustuskykyä ja unitutkimuksissa onkin todettu vähäisen unen vaikuttavan negatiivisesti vastustuskykyyn. (Sydänmaanlakka 2006, 116-117.)

Lyhyet unet eivät kuitenkaan riitä kattamaan elimistön tarpeita. Ihminen tarvitsee keskimääräisesti 6-9 tuntia yöunta. Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä ja jotkut pärjäävät vain muutaman tunnin unilla, kun taas toiset tarvitsevat yössä 9 tuntia unta. Lyhyet yöunet kuitenkin usein heikentävät työtehoa ja vaikuttavat etenkin työpäiviin negatiivisesti. Jos unen laatu kärsii tai jää lyhyeksi, on sillä suora vaikutus terveelliseen syömiseen ja säännölliseen liikkumiseen. Hyvinvointia harvoin saavutetaan laittamalla kuntoon vain yksi näistä osa-alueista. Usein kuitenkin, kun laitetaan yksi näistä osa-alueista kuntoon, muut seuraavat helpommin perässä. Etenkin työelämässä hyvinvointi ja jaksaminen vaativat kaikkia näitä kolmea: säännöllistä syömistä, fyysistä aktiivisuutta ja laadukasta unta. (Laatikainen & Rannikko 2015, 1.1.)

2.3 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin perustana on hyvä itsetunto, positiivinen elämänsenne, hyvä itsetuntemus ja hallinnan tunne. Psyykkistä hyvinvointia voidaan tarkastella psyykkisen energian avulla. Psyykinen energia on välttämätön voimavara itsensä johtamisessa ja sitä on oltava vapaana, jotta voidaan tarkastella oman itsensä psyykkistä hyvinvointia. Psyykkistä energiaa tarvitaan jokapäiväisissä toiminnoissa kuten muistamiseen, ajatteluun ja oppimiseen. Erilaiset ongelmat sitovat psyykkistä energiaa. Kun ongelmat ratkaistaan kohtaamalla tai syiden poistamisen avulla, saamme tuon sidotun energian takaisin käyttöön. (Salmimies 2008, 63.)

Mielen toimintoja ovat ajatteleva, havaitseva, muistava ja oppiva. Mieli on sisäinen elämys- ja kokemusmaailmamme. Yksilöiden tietoisuus syntyy ja kehittyy mielessä. Muodostuu omat persoonallisuudet, joilla on ego sekä minätietoisuus, havaintotietoisuus ja kuvitteellinen tietoisuus. (Sydänmaanlakka 2006, 30-31.) Mieli pitää sisällään ajatukset, sanat, tunteet, kuvat, tarpeet ja paljon muuta. Mieli hyppii nykyhetken ja menneisyyden välillä. Se on koko ajan liikkeessä ja on mielikuvien, tunteiden ja ajatusten tajunnanvirta. (Sydänmaanlakka 2006, 131.)

Mieli tarvitsee myös lepoa ja rentoutumista. Fyysinen liikunta tunnetusti auttaa mieltä rentoutumaan, mutta joskus pelkän mielenkin harjoittaminen sallii aivotoiminnalle rentoutuksen. Mielen harjoitusta kutsutaan meditaatioksi. Meditaation tavoitteena on rauhoittaa ja selkeyttää mieltä kiireen keskellä. Mielen hiljentymisen edesauttavat aivoja parempaan yhteyteen alitajunnan kanssa. Mietiskely vapauttaa myös mielikuvituksen ja luovuuden. Nykyhetkessä eläminen ja tietoinen läsnäolo auttavat ymmärtämään, minkälaista informaatiota tulee ottaa vastaan ympäristöstä ja kuinka sitä tutkitaan. Ymmärtämällä ja ohjaamalla itseäsi voit toimia viisaammin. Kun ihmisellä on elämässään kriisi, ajatuksilla on suuri voima. Tuolloin tietoisuus nykyhetkestä saattaa hämärtyä ja ajatukset ottavat vallan. Tällaisissa tilanteissa on mahdollista oppia tulemaan itsensä kanssa toimeen ja hallita tilannetta. (Sydänmaanlakka 2006, 163-165.)

Oman psykologisen pääoman kehittäminen edellyttää aktiivista itsensä kehittämistä. Ihminen on itse vastuussa omista ominaisuuksistaan, sillä kukaan toinen ei voi niitä antaa. Itsereflektoinniksi kutsutaan, kun keskittymisen ja tarkkaavaisuuden kohdistetaan itseensä ja tutkitaan omia kokemuksiaan. Reflektiivinen toiminta on oman toiminnan tarkastelemista ja havainnointia. Tavoitteena itsereflektoinnissa on tulla tietoiseksi ilmiöistä, joita itsessä tapahtuu ja tutkia kokemuksia, joissa on itse ollut osallisena. Reflektoinnissa ollaan kokijan sijaan tarkkailijoita. Ihmisellä on tapana murehtia menneisyyttä tai huolehtia tulevasta. Peiliin katsomisessa tarvitaan rauhoittumista ja pysähtymistä omien ajatusten äärelle. Ajatuksia täytyy tietoisesti tarkastella ennen kuin näkee ja oivaltaa omia ajatuksiaan. (Manka 2017, 172.)

Ajatusten johtamisessa on kolme osa-aluetta: sisäisen dialogi, uskomusten ja olettamusten sekä mielikuvien hallinta. Perinteisesti ihmisten mieleen on katsottu kuuluvan kognitiivinen alue (ajatukset), affektiivinen alue (tunteet) ja konatiivinen alue (tahto). Tunteet, arvot ja ajatukset ovat osa itseä. (Sydänmaanlakka 2006, 36.)

2.4 Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

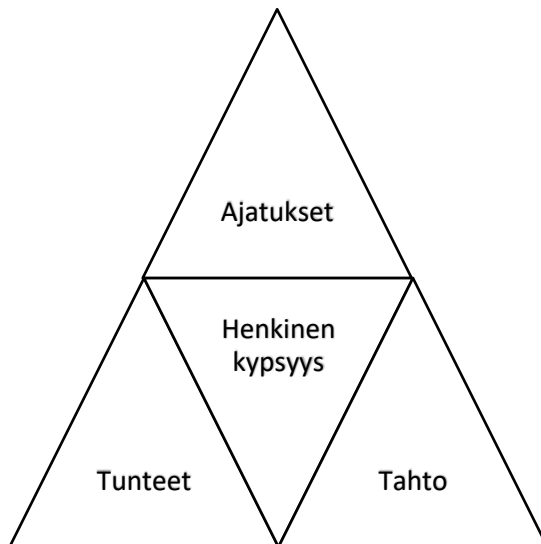
Henkisessä hyvinvoinnissa arvot ovat suuressa osassa. Arvot ohjaavat ihmisen ajatuksia ja tunteita. Henkinen hyvinvointi on sitä, että on tietoinen omista periaatteistaan ja arvoistaan sekä osaa ottaa ne käytäntöön. Henkisyys on yhteyttä ja eheyttä. Nykypäivänä puhutaan moraalista ja henkisestä älykkyydestä. Henkiseen hyvinvointiin kuuluu myös tunne oman elämänsä merkityksellisyydestä. (Sydänmaanlakka 2006, 207.)

Osa mielenterveyttä on omien arvojen tunteminen. On tärkeää oppia tuntemaan mikä on itselleen tärkeää ja mitä arvostaa. Näin on helpompi tavoitella päämääriä, jotka tyydyttävät sekä tehdä mielenterveydelle hyviä ratkaisuja. (Yeesei Ry 27.7.2022.)

”Sosiaalinen älykkyys tuo henkistä voimaa”. Henkinen suorituskyky liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä ihmisten havainnointiin. (Åhman 2017, 31.) Ihminen hakee elämäänsä merkityksiä. Meillä ihmisillä on oltava tietyt periaatteet ja arvot, jotka ohjaavat elämäämme. Henkiset toiminnot liittyvät merkitykseen ja tarkoitukseen. Tässä mallissa henkisyys nähdään hyvin konkreettisenä yksilön tarpeena. Tänä päivänä yksi ihmisten suurimmista ongelmista on merkityksettömyyden tunne. Tämän takia on tärkeää, että jokainen pysähtyy analysoimaan omia arvojaan ja pyrkimään toimimaan niiden mukaan. (Sydänmaanlakka 2006, 31.)

Sosiaalinen kunto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja jaksamiseen vahvasti. Ihminen voi silloin sosiaalisesti hyvin, kun kykenee solmimaan myönteisiä ihmissuhteita ja myös huolehtimaan niistä. Sosiaalisen kunnan perustana on tunneälykkyys. Emotionaalisesti älykkään ihmisen ihmissuhteet ovat tyydyttäviä ja vastuullisia molemminpuolisesti ilman, että toinen osapuoli kokee olevansa riippuvainen toisesta. Sosiaalinen äly jaetaan sosiaaliseen tietoisuuteen ja sosiaaliseen kyvykkyyteen. Sosiaalisella tietoisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö kykenee aistimaan toisen tunteet. Se, mitä yksilö tekee tällä tiedolla ja hyötyy siitä, on sosiaalista kyvykkyyttä. (Salmimies 2008, 70.)

Tunteet jaetaan perustunteisiin ja sekundaarisiin tunteisiin. Suru, pelko, onnellisuus, viha, inho, rakkaus ja hämmennys ovat perustunteita. Perustunteita on tutkijoiden mukaan mahdollista tunnistaa kasvojen ilmeistä ja ne ovat universaaleja. Sekundaaritunteet ovat perustunteiden yhdistelmiä. Näitä tunteita on esimerkiksi syällisyys, mustasukkaisuus, pettymys, kateus ja ahdistus. Tunteita on olemassa myös hyviä ja pahoja. Tunteilla on mahdollista hallita ja niillä on paljon valtaa ihmiseen. On tärkeää käsitellä myös ikävät tunteet, sillä työntämällä ne vain syrjään, ne eivät katoa vaan vaikuttavat yleiseen mielentilaan. (Sydänmaanlakka 2006, 175.)



Kuva 3 Triadinen näkökulma henkisestä kypsyydestä (mukaillen Salmimies 2008, 22)

Triadinen näkökulma kuvaa psyykkisen ominaisuuden perusulottuvuudet. Henkinen kypsyyks on tunteiden, ajatusten ja tahdon summa. Voidaan siis ajatella itsensä johtamisen olevan tunteiden, ajatusten ja tahdon ohjaamista niin, että voidaan toteuttaa koko potentiaali ja mahdollisuudet itselle sopivimmalla tavalla. Kun tuntee itsensä ja toteuttaa itseään ei ole niin herkästi alitajunnan hallitsemana, vaan itseään voi toteuttaa tietoisesti. (Salmimies 2008, 22.)

2.5 Ammatillinen hyvinvointi

Tärkeää ammatillisessa hyvinvoinnissa on edetä omalla työurallaan samalla tasapainotellen muiden elämän osa-alueiden kanssa (Sydänmaanlakka 2006, 227). Ammatillisella taidolla tarkoitetaan, että jokaisella on selkeät tavoitteet ja työtehtävät. Kehitymme ja saamme palautetta suoriutumisestamme. Olisi hienoa, jos kaikki voisivat kokea oman työnsä ja ammattinsa kutsumuksena. (Sydänmaanlakka 2006, 32.)

Osaaminen muodostuu taidosta ja tiedosta, sitoutumisesta, motivaatiosta, sisäistetyistä kokemuksista ja hyvistä kontakteista. Nykyään yritykset eivät voi suoraan luvata "elinikäisiä" työpaikkoja, niin kuin vielä vuosia aikaisemmin. Psykologinen työsopimus perustuu osaamisen ylläpitämiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijän todellinen työsuhdeturva on oma osaaminen. Suunnittelu- ja

kehityspalavereihin on siis syytä panostaa ja ottaa vakavasti. Niiden avulla yksilö voi pitää hyvää huolta osaamisestaan ja suorituksistaan. Menestyäkseen, on työntekijän tiedettävä yksityiskohtaisesti työpaikan osaamisvaatimukset ja mitä onnistuakseen vaaditaan. Osaamisestaan huolehtimalla, yksilö onnistuu nostamaan markkina-arvoaan. (Sydänmaanlakka 2006, 229-230.)

Työmotivaatio muodostuu, kun osaaminen ja taidot vastaavat työtehtävän vaatimuksia. Työmotivaation vaikuttavia tekijöitä ovat myös tarpeet, kyvyt, turhautumisen sieto, ulkopuolisen tuen saanti ja omanarvon tunto. Tiedot ja taidot eivät kuitenkaan auta, jos motivaatio ja sitoutuminen puuttuvat. Sisäinen motivaatio kasvaa, kun tarve olla hyväksytty, luotettu, sosiaalisesti pidetty ja arvostettu tyydyttävät kohtalaisesti. Motivaatiota laskee, jos ihminen tuntee olonsa epäonnistuneeksi asiassa, joka johtuu jostain omasta ominaisuudesta ja sitä ei ole mahdollista muuttaa. Ihminen saattaa urautua ja toistaa vanhoja tapoja, jolloin jaksaminen kyseenalaistamiseen hiipuu. Tähän päättyy silloin myös valitettavasti oppiminen. (Sydänmaanlakka 2006, 229-230.)

Ajanhallinnalla on suuri rooli itsensä johtamisessa. Kiireen keskellä ja työelämässä ajanhallinnan tärkeys korostuu. Ajankäyttöä on ensin tutkittava, jotta sitä voi suunnitella. Ajanhallinnan kulmakivenä on tarkkaavaisuuden keskittäminen ja päämäärätietoisuus tärkeiden asioiden eteen. Ajankäytön tutkimiseen tulee panostaa ja selvittää mihin aikaa todellisuudessa kuluu. Arvoilla on suuri vaikutus ajanhallintaan. Kun tietää arvonsa, osaa ajankäyttöään kohdistaa itselleen merkityksellisiin asioihin. Myös tavoitteiden avulla voi ohjata ajanhallintaansa niitä kohti. (Salmimies 2008, 100-101.)

Ammatillisella älykkyydellä kyetään etenemään urallaan samalla tasapainoilemalla parhaalla mahdollisella tavalla muiden elämänalueiden kanssa. Ammatillinen älykkyys on fyysistä (käden taidot), rationaalista (pään taidot), emotionaalista (sydämen taidot ja henkistä (taidosta löytyy merkitys). Rationaalinen älykkyys on työuran kannalta tärkeimpiä, mutta vielä tärkeämpää on tunneäly ja henkinen äly. Ihmisten kanssa toimeen tulemisessa tarvitaan tunneälyä eli sosiaalista lahjakkuutta. Sosiaalinen lahjakkuus auttaa tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja menestymään urallaan. Henkinen älykkyys edesauttaa löytämään oman tarkoituksena työssään ja menestyy elämänurallaan. (Sydänmaanlakka 2006, 227.)

Ammatillisesti älykäs henkilö kykenee huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan, kokee työniloa omasta työstään sekä osaa huolehtia omasta työmotivaatiosta. Tiedostaa oman urapolkunsu ja on valmis rakentamaan sitä. Osaa tasapainoilla työn ja muun elämän kanssa. Sulkee työpaikan oven työpäivän jälkeen myös henkisesti, mutta öissä ollessaan antaa täyden panoksensa siihen. Ymmärtää oman osaamisen kehittämisen ja ylläpitämisen olevan tärkeä työsuhdeturva ja tiedostaa

sen vaikutuksen tulevaisuudessa. Tärkein ja myös vaikein, tiedostaa työnsä syvemmän tarkoituksen ja merkityksen. (Sydänmaanlakka 2006, 248-250.)

2.6 Motivaatio ja tavoitteet

Motivaatiolla on viisi päätekijää. Omien tavoitteiden asettaminen, omien tavoitteiden konkretisoituminen, omaan itseensä uskominen, onnistumisen tunne sekä vastoinkäymisiä selviäminen. Motivaatio lähtee jokaisesta itsestään. Sisäinen motivaatio kasvaa, kun tarpeesi tyydyttyä toiminnasasi. Näitä tarpeita ovat tarve olla pidetty, tehokas, itsenäinen tai arvostettu. (Salmimies 2008, 75.)

Motivaatio toimintaan syntyy, kun tehdään jotain vain sen itsensä vuoksi, kutsutaan tätä ”itsensä palkitsevaksi” tai autoteliseksi toiminnaksi. Autotelinen sana muodostuu kreikan kielestä auto=itse ja telos=tavoite. Kyseinen toiminta pitää sisällään oman päämääränsä. Autotelisessä toiminnassa ei tarvita ulkoisia palkkioita kuten rahaa tai ihailua. Näiden toimintojen ensisijainen palkinto syntyy niiden tekeminen itsessään. Toimintaa kutsutaan flow-kokemukseksi, jossa toiminta tekemisessä on motivaation lähteenä. (Salmimies 2008, 87.)

Päätavoitteen lisäksi tarvitaan selkeitä välitavoitteita, jotka auttavat lisäämään uskoa ja innostusta jatkamaan seuraavalle portaalle. Tärkeää on, että välitavoitteet ovat riittävän realistisia. Epärealistiset tavoitteet aiheuttavat turhautumista, joka johtaa lopulta motivaation menettämiseen. Tavoitteiden on oltava riittävän haastavia, jotta se käynnistää vähemmälle jääneet voimavarat. Tähän on olemassa 80/20 -malli. Malli kuvastaa sitä, kuinka ihminen on kykeneväinen saavuttamaan onnistumisen elämyksen 80%:sti, jonka jälkeen jää taistelun nälkää 20%:sti. Välitavoitteiden on hyvä olla lähellä toisiaan ajallisesti. Liian kaukana toisistaan asetetut välitavoitteet eivät välttämättä palvele lyhytjänteistä ihmistä saavuttamaan päätavoitettaan. (Salmimies 2008, 76-77.)

3 Toiminnallisen osuuden toteuttaminen

Tässä luvussa kuvataan lähtötilanne ja tarkastellaan oppaan tuottamista vaihe vaiheelta.

3.1 Lähtötilanteen kuvaus

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan toiminnallista tiedon käsitystä. Sitä käytetään silloin, kun halutaan vastaus käytännöllisiin sekä teoreettisiin tarpeisiin. Ammatillisessa kentässä toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee opastamista, käytännön toiminnan opastamista ja toiminnan järjestämistä. Opinnäytetyön laatimiseen käytetään omien näkökulmien lisäksi kirjallisia tiedonlähteitä ja ajankohtaisia artikkeleita. Laadukkaaseen toiminnalliseen opinnäytetyöhön tarvitaan tietoperustaa tukemaan omia kokemuksiaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

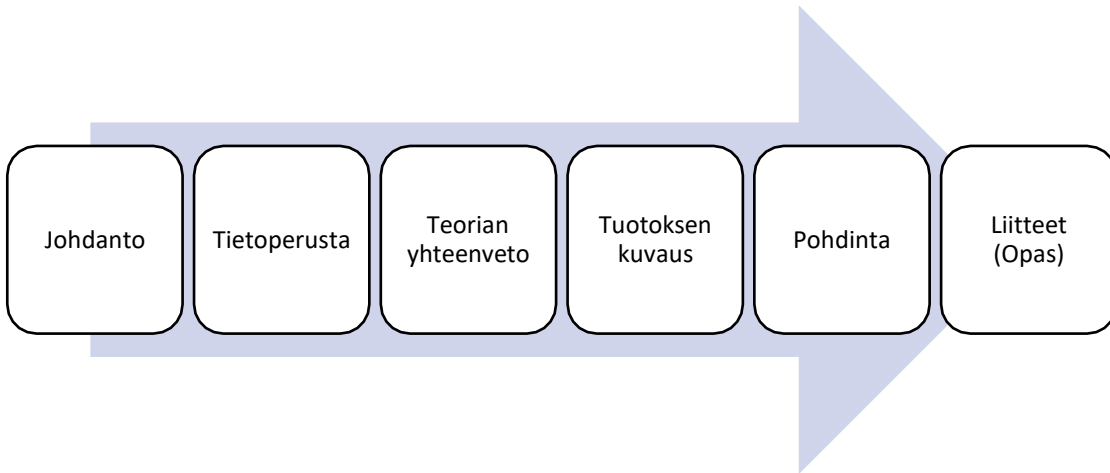
Tuotin opinnäytetyön ilman ulkopuolista toimeksiantajaa. Lähdin suunnittelemaan työtä omien kokemusten ja kirjallisten tietolähteiden avulla. Muodostin tietoperustan itsensä johtamisen osa-alueista, jotka koin tärkeimmiksi kehityskohdiksi assistentin työssä. Produktina syntyy assistenteille opas, josta he hyötyvät toimistotyössään.

Lähtötilanne oli opinnäytetyön kannalta hyvä, sillä itsensä johtamisen tärkeys on noussut valloilleen olevan pandemian takia. Assistenttien työ voi olla hyvinkin hektistä ja töitä tehdään usein myös etänä kotoa käsin. Oppaan avulla assistentit voivat kehittää itsensä johtamisen taitoja, joita hyödyntää arjessaan kehittääkseen hyvinvointiaan. Oppaassa käydään läpi ihmisen hyvinvoinnin kokonaiskuuntoon tarvittavia osa-alueita. Halusin sisällyttää oppaaseen hyvinvoinnin fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, henkiset sekä ammatilliset osa-alueet sekä motivaation ja tavoitteet.

3.2 Tuottamisen kuvaus

Opinnäytetyön ensimmäinen osuus koostuu johdannosta. Tietoperustaan kokosin toiminnallisen työn kannalta keskeisiä teorioita eri lähteitä käyttäen. Tietoperustaan on koottu toiminnallisen työn kannalta keskeisiä teorioita eri lähdemateriaaleja käyttäen. Tietoperustan keskeinen käsite on itsensä johtaminen. Itsensä johtamista käsitellään sen eri osa-alueiden kannalta ja käydään läpi sen vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Tietoperustan jälkeen kolmannessa luvussa kuvataan lähtötilanne ja tuottamisen vaiheet. Viimeisessä osuudessa eli neljännessä luvussa pohditaan työn tulosta, mahdollisia kehittämisehdotuksia sekä omaa oppimista. Toiminnallisen työn produkti eli opas on liitteenä viimeisenä.



Kuva 5 Tuottamisen kuvaus

Opinnäytetyön aloittaminen alkoi rakenteen ja sisällön suunnittelulla. Suunnitteluvaiheessa kävin läpi ongelma-alueita, riskejä ja aikataulutusta. Aikataulutin opinnäyteprosessin alkavaksi keväällä 2022 ja suunnitteluvaihe valmistuikin toukokuussa 2022. Suunnittelun jälkeen aloin käymään eri lähteitä läpi, joiden rooli onkin iso tässä työssä, koska sisältö perustuu suurimmaksi osaksi kirjallisiin lähteisiin.

Johdannossa tutustutin aiheeseen ja sen valintaan. Johdannossa kävin läpi omia kokemuksia itsensä johtamisesta ja asetin tavoitteet. Ennen itse produktin aloittamista, minun täytyi perehtyä luotettavaan tietoperustaan ja sitä kautta luoda viitekehys. Jäsentelin tietoperustan kuuteen osaluueeseen ja käytin kuvia havainnointiin sekä tuomaan työhön visuaalisuutta.

Käytin oppaassa lähteinä tietokirjallisuutta ja internetsivuja. Oppaan suunnittelun aloitin muistivihkoon hahmottamalla, koska näin selkeytin itselleni oppaan rakenteen ja sisällön. Valitsin tehdä oppaan Canva-työkalulla, koska se sopi parhaiten oppaan rakenteeksi ja sen visuaalisuus miellytti silmääni. Halusin oppaasta helposti luettavan, mutta silti hyödyllisen. Otin oppaassa huomioon tekijänoikeudet, joten valitsin kuvat Unsplash.com sivustolta, jossa kaikki kuvat ovat tekijänoikeusvapaita. Käytin oppaassa lähteinä samoja kuin tietoperustassa, mutta lisänä myös uusia lähteitä harjoitteita varten. Sisällytin oppaaseen tietoiskuja sekä aiheisiin liittyviä harjoitteita. Harjoitteet suunniteltiin aloittelijoille ja niiden tarkoitus on syventää aihetta konkreetian avulla.

4 Pohdinta

4.1 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön produkti eli opas vastaa sille annettuja tavoitteita. Opas on informatiivinen ja helpposti luettava. Itsensä johtamista on avattu käsitteenä ja käyty läpi sen eri osa-alueita. Oppaan avulla assistentit saavat käsityksen itsensä johtamisen tärkeydestä ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin ja työelämään. Aiheena itsensä johtaminen on laaja ja pitää sisällään assistenteille tärkeitä teemoja. Assistentit saavat oppaasta tärkeimmät tärpit omaan työskentelyynsä hyvinvoinnin näkökulmasta.

Itsensä johtaminen on kokonaisuutena valtava ja opas on vain pintaraapaisu aiheeseen. Aiheesta saisi laajemmankin oppaan, jos perehtyisi sen osa-alueisiin vielä syvemmin. Aiheesta olisi varmasti saanut mielenkiintoisen tutkimusmuotoisen opinnäytetyön tehtyä, järjestämällä haastattelun rajatulle assistenttiryhmälle. Haastattelussa olisi voinut kysyä assistenttien näkökulmia itsensä johtamiseen ja sen vaikutuksia hyvinvointiin ja työntekoon.

Itsensä johtamisen taidot ovat tärkeitä jokaisessa elämän eri vaiheessa. Aina ei ymmärretä hyvinvoinnin tärkeyttä, varsinkaan ammatillisesta näkökulmasta. Mielestäni itsensä johtamista voitaisiin opettaa jo hyvissä ajoin varhaisopetuksessa, jotta jokaiselle syntyisi pienikin näkemys aiheeseen ennen aikuisuuden kiemuroita. Näin opittaisiin itseohjautuvuutta ja parempaa itseymmärrystä jo nuorena.

4.2 Oman oppimisen arviointi

Oma tavoitteeni työn valmistumisesta oli, että saisin sen valmiiksi syyslukukauden aikana. Aloitin prosessin keväällä ja näin annoin itselleni rutkasti aikaa kirjoittamiseen, sillä halusin perehtyä aiheeseen rauhassa ja suunnitella oppaasta itseni näköisen. Opinnäytetyön aiheen valinta oli haastavaa. Halusin aiheen liittyvän tulevaan ammattiini assistenttina ja hyötyä itsekin työstäni. Oli tärkeää, että aihe oli mielestäni kiinnostava, jotta jaksaisin keskittyä kirjoittamiseen. Itsensä johtaminen aiheena oli kiinnostava ja mielenkiinto kasvoikin kirjoittamisprosessin edetessä. Kiinnostuin aiheen tärkeydestä ja siitä, kuinka se koskettaa meistä jokaista.

Tietoperustan saralla itsensä johtamiseen perehtyminen oli mielenkiintoista ja mukavaa. Taitoni tiedon hankkimiseen ja niiden kriittiseen tarkasteluun kehittyi. Opin käymään läpi isojakin tietokirjaliskokonaisuuksia ja löytämään sieltä olennaiset tiedot oppaaseeni. Kiinnitin kirjoittaessani myös huomiota omaan hyvinvointiini ja peilasin sitä aiheen eri osa-alueisiin. Sain omaan arkeeni paljon uusia rutiineja ja muutoksia työtä kirjoittaessani. Kokosin oppaaseen sellaisia harjoitteita ja vinkkejä, jotka otin käyttöön omassa arjessani parantaakseni itseni johtamisen taitoja. Opas antoi

itselleni paljon uusia näkökulmia hyvinvointiini ja motivoi minua jatkossakin pitämään huolta hyvinvoinnistani.

Kirjoittamisprosessi oli opettavainen ja antoisa. Vaikka matkaan mahtuikin monia muutoksia, kuten oppaan pohjan vaihto tutusta PowerPointista Canvaan, tuli lopputuloksesta mieluinen. Näin opin myös käyttämään minulle entuudestaan vierasta työkalua. Halusin oppaasta informatiivisen, mutta silti ytimekkään paketin itsensä johtamisen perusteisiin. Kaiken kaikkiaan, olen erittäin tyytyväinen opinnäytetyön kokonaisuuteen.

Lähteet

Laatikainen, R. & Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäivä. Talentum Pro. Helsinki. E-kirja. Luettu: 9.10.2022.

Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Talentum Media. Helsinki. E-kirja. Luettu 7.10.2022.

Paasivaara, L. 2012. Itsensä kokoinen johtaja: itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Tammi Kustannusosakeyhtiö.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. WSOY. Juva.

Salonen, E. 2017. Intuitio ja tunteet johtamisen ytimessä. Alma Talent. Helsinki.

Sydänmaanlakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen: näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 3. tarkistettu painos. Alma Talent. Helsinki.

Työterveyslaitos 2016. Voimaa arkeen. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>. Luettu: 30.10.2022

Vilkkä, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä.

VRN 2014. Valtion ravitsemisneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. Luettu: 9.10.2022.

Yeesi Ry, 27.7.2022. Arvot - mitä ne ovat ja miten niistä voi tulla tietoiseksi? Luettavissa: <https://www.yeesi.fi/ajankohtaista/blogi/?newsid=112&newstitle=Arvot-+miten%3%A4+ne+ovat+ja+miten+niist%C3%A4+voi+tulla+tietoiseksi%3F9> Luettu: 9.10.2022.

Ähman, H & Gustafsberg, H. 2017. Tilannetaju: päätä paremmin. Alma Talent Pro. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Assistenttien itsensä johtamisen opas

ASSISTENTTIEN ITSENSÄ JOHTAMISEN OPAS



Yasmin Starck

SISÄLLYS

2 ITSENSÄ JOHTAMINEN KÄSITTEENÄ

3 FYYSINEN HYVINVOINTI

10 PSYYKKINEN HYVINVOINTI

13 SOSIAALINEN HYVINVOINTI

14 HENKINEN HYVINVOINTI

15 AMMATILLINEN HYVINVOINTI

17 MOTIVAATIO & TAVOITEET

Lukijalle

Tämän itsensä johtamisen oppaan tarkoituksena on antaa assistenteille kompakti tietopaketti itsensä johtamiseen. Oppaassa käydään aihetta läpi sen eri osa-alueiden avulla.

Opas pitää sisällään yleistä tietoa sekä vinkkejä itsensä johtamiseen, jotta assistenttina voit hyödyntää sitä joka päiväisessä arjessasi. Pohdi lukiessasi, millä tasolla oma hyvinvointisi on ja mikä mahdollisesti kaipaisi kehittämistä?

Oppaan tavoitteena on auttaa sinua kehittymään itsensä johtamisessa sen kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla ja oppimaan itsestäsi lisää.

Itsensä johtaminen käsitteenä

Onnellisen ja terveen elämän perusedellytyksenä on kyky osata johtaa itseään. Itsensä johtaminen on vastuun ottamista itsesäsi, mutta myös toisista. Kokonaisvaltainen huolehtiminen itsestä ja voimavarojen suuntaaminen haluamallaan tavalla edellyttää jatkuvaa kehittymistä ja uusiutumista nykyaikaisessa muuttuvassa maailmassa. Itsensä johtaminen on itseensä kohdistuvaa vaikuttamista. Se on vaikuttamisprosessi, jossa muodostuu suoriutumiseen tarvittavaa itseohjautuvuutta ja itsemotivaatioita. Tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi ja itsetuntemuksen lisääntyminen.

Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi koostuu ravinnosta, liikunnasta ja levosta. Fyysisen terveyden ylläpitäminen on tärkeää, sillä ilman toimivaa kehoa sinua ei olisi.

Keho on mielen temppeli, jota tulee pitää kunnossa.

Kun omistat hyvät itsensä johtamisen taidot, osaat myös pitää huolta kehostasi.

Ravinto

Ravintoaineiden suositeltu saanti päivittäin:

Rasvat 25-40%

Proteiini 10-20%

Hiilihydraatit 45-60%

Sokerit <10%

Rauta Miehet 9

 Naiset 15

Folaatti 300 ugi

D-vitamiini 10i

Kuitu 3 g / MJ

Suola <5

Ravinnon tärkeysarjessa

- Ruuan tulisi koostua suurimmaksi osaksi kasviksista ja vihanneksista. Proteiiniksi tulisi syödä kalaa muutaman kerran viikossa sekä punaista lihaa noin 500 grammaa viikossa. Tofu ja soija toimivat proteiinin lähteenä erinoimaisesti kasvisruokailijoille.
- Ravinnon laatu vaikuttaa positiivisesti vireystilaan sekä älyllisiin toimintoihin.
- Ruokaviraston ravitsemus- ja ruokasuositusten mukaan oikeanlainen syöminen edistää terveyttä ja pienentää eri sairauksien riskiä.
- Ruokavalion tulee olla monipuolista, jotta saamme kaikkia tarvitsemiamme ravintoaineita.
- Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pitää mielessä oikeanlainen lautasmalli sekä ateriarytmi.
- Lautasmallissa puolet on kasviksia, neljännes on perunaa, riisiä tai pastaa ja toinen neljännes jääliha, kala tai munaruualle.
- Ruokavalion koostamista on helpottamassa terveyttä edistävä ruokakolmio.

Vinkit ravitsevampaan arkeen

Älä jätä
aamiaista
väliin

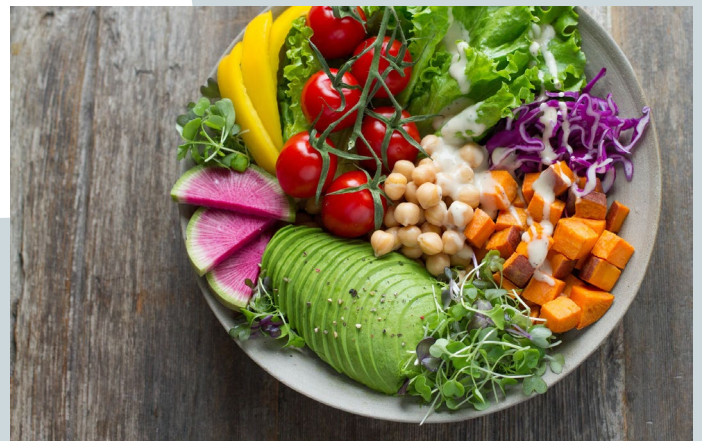
Pyri syömään
monipuolisesti ja
ravitsevasti
jokaisella aterialla

Vältä
hiilaripommia
lounaalla!

Pidä kiinni
säännöllisestä
ateriarytmistä -> syö
enintään 4 tunnin
välein välttääksesi
turhaa napostelua

Suunnittele
viikon ateriat
etukäteen, näin
välttyt turhilta
mieliteoilta

Hyödynnä lautasmallia
hiilihydraatit 15%
rasvat 30%
proteiini 15%



Liikunta

- >Liikunnalla on positiivinen vaikutus terveyteen ja sitä kautta stressinsietokykyyn sekä itsetunnon kasvuun. Liikuntaa tulisi harrastaa viikossa noin 5-7 tuntia.
- >Hyötyliikuntaa tulisi tehdä säännöllisesti ja kuntosaliharjoittelua noin 3-5 kertaa viikossa.
- >Harjoittelun jälkeen tulisi aina muistaa myös venytellä.
- >Tärkeintä kuitenkin on löytää itselleen mieluisin tapa liikkua ja muodostaa omat rutiinit.
- >Hyvä fyysinen kunto ei tule itsestään ja liikuntaa tulisikin harrastaa pitkäjänteisesti ja säännöllisesti. Tavoitteena on muodostaa positiivinen kierre, jossa saadaan aikaan myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnin kannalta.
- >Liikuntaa voi helposti lisätä arkeen hyötyliikunnan avulla. Hyötyliikuntaa voi lisätä päivään helposti vaihtamalla esimerkiksi hissi portaisiin. Toimistotyössä on tärkeää sisällyttää taukojumppa työpäiviin ja sitä kautta lisätä päivän aktiivisuutta.

Pidä taukoa!

Nopea 5 liikkeen taukojumppa, jonka voit suorittaa työpäivän aikana helposti työpisteeltäsi.

SELÄN PYÖRISTYS JA RINTARANGAN AVAUS

Nouse ylös seisomaan. Kumarra roikottaen ylävartaloa rennosti lattiaa kohti. Nouse ylös rauhallisesti ja vie kädet sivuille, samalla rintaa avaen. Toista muutaman kerran.

VARPAILLE NOUSU

Seiso ylös päkijöille ja nosta kantapäät irti lattiasta. Laske kantapäät alas. Toista muutamankerran.

KYLJEN VENYTYS

Astu oikea jalka ristiin vasemman jalan taakse. Nosta oikea käsi ylös. Taivuta kylkeä vasemmalle pän. Toista toisinpäin.

KÄSIEN SAHAUS

Kurota vuorokäsin eteenpäin. Näin vartaloon tulee kierto liikettä. Toista muutaman kerran.

HARTIOIDEN PYÖRITTELY JAPUMPPAUS

Pyöritä hartioita muutaman kerran eteen ja taakse. Tee pumppaavaa liikettä nostamalla hartioita korviin. Toista liikesarja muutaman kerran.

Cuckoo.fi, 2022.

Lepo

- Lepo on iso osa hyvinvointia ja terveyttä. Keho sekä mieli tarvitsee unta selviytyäkseen arjen askareista. Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä, mutta yleisin unen tarpeen määrä on 7-9 tuntia yössä.
- Nukkumisen aikana aivot käsittelevät päivän aikana saatua tietoa ja tallentaa sen pitkäaikaiseen muistiin. Uni on siis tärkeää muistin ja uuden oppimisen kannalta.
- Unen laadun kärsiminen johtaa suoraan terveellisen ruokavalion ja fyysisen liikkumisen heikentymiseen. Univaje vaikuttaa myös negatiivisesti muistamiseen, mielialaan, asioiden hallintaan ja tarkkaavaisuuteen. Myös luovuus kärsii lyhyistä unista. Virkeä työntekijä on aikaansaava ja motivoitunut.

Vinkkejä laadukkaampaan uneen ja vireyteen

Herättyäsi nouse heti sängystä, vältä torkuttamista.

Aloita aamusi ravitsevalla aamiaisella ja fyysisellä aktiviteetilla.

Noudata arjessa säännöllistä rytmiä ruokailussa, harrastuksissa ja työssä.

Harrasta liikuntaa, mutta vältä raskasta liikuntaa 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Pidä työpäivän aikana riittävästi taukoja ja jos mahdollista, lähde ulos lounaalle tai kävelylle.

Nuku tarvittaessa lyhyet 10-20 minuutin päiväunet.

Älä anna verensokerin laskea. Syö kevyitä välipaloja aterioiden välissä vireyden ylläpitämiseksi.

Rauhoitu hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi lukemalla kirjaa. Vältä puhelimesta ja tietokoneelta olemista.

Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias. Näin vältät turhan sängyssä pyörimisen.

Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin perustana on positiivinen elämänsenne, hyvä itsetuntemus, itsetunto ja hallinnan tunne. Psyykkisen kunnan merkitys korostuu oppimisessa ja keskittymisessä.

Psyykkistä hyvinvointia voidaan tarkastella psyykkisen energian avulla. Psyykkistä energiaa tarvitaan muistamiseen, oppimiseen, havainnointiin ja tunteiden kokemiseen. Psyykkinen voimavara on välttämätöntä itsensä jotamisessa.

Mieli

Mielen toimintoja ovat muistaminen, ajatteleminen, havaitseminen ja oppiminen. Yksilöiden tietoisuus syntyy ja kehittyy mielessä. Mielessä muodostuu myös persoonallisuudet, joilla on ego ja minätietoisuus. Mieli pitää sisällään ajatukset, sanat, tunteet ja paljon muuta. Mieli hyppii nykyhetken ja menneisyyden välillä. Se on kokoajan liikkeessä ja on tunteiden ja ajatusten tajunnanvirta.

Mieli tarvitsee myös lepoa ja rauhoittumista. Mielen harjoitusta kutsutaan meditaatioksi. Meditaation tavoitteena on selkeyttää mieltä kiireiden keskellä ja kehittää tietoisuutta. Nykyhetkessä eläminen ja tietoinen läsnäolo auttavat ymmärtämään ympäristöä ja sen tutkimista. Itseään ymmärtämällä voidaan toimia viisaammin ja osataan suunnata ajatukset kriisitilanteissa nykyhetkeen.

Lyhyt meditaatioharjoitus aloittelijalle

1

Etsi rauhallinen paikka, ilman häiriötekijöitä. Pystyt paremmin keskittymään harjoitukseen.

2

Ota mukava asento. Istumapaikkana voi olla nojatuoli tai vaikka matolla lattialla. Tärkeää on, että istut selkä suorana, etkä nojaa mihinkään. Risti jalkasi ja pidä hartiat alhaalla sekä kätesi rennosti polviesi päällä.

3

Sulje silmäsi. Voit myös pitää silmät auki ja kiinnittää katseesi johonkin esineeseen. Pyri tyhjentämään mielesi. Hyvä tapa on laskea 10 asti sisään- ja uloshengityksiäsi, jonka jälkeen aloitat taas ykkösestä. Tärkeintä on, että saat pidettyä mielesityhjänä.

4

Hengitä luonnolliseen tahtiin. Pyri olemaan mahdollisimman liikkumatta ja tarkkaile mieltäsi ja ajatuksiasi.

5

Palaa rauhallisesti takaisin ympäristöösi. Pyri istuskelemaan ja olemaan rauhassa harjoituksesi jälkeen. Älä heti palaa takaisin askareisiin.

Onnellisuusprojekti, 2021.

Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisen kunnan kunnan perustana on tunneälykyys.

Yksilö voi silloin hyvin, kun pystymme solmimaan terveitä ja myönteisiä ihmissuhteita ja myös huolehtimaan niistä.

Sosiaalinen äly jaetaan sosiaaliseen tietoisuuteen ja sosiaaliseen kyvykkyyteen.

> Sosiaalisella tietoisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö kykenee aistimaan toisen tunteet.

> Sosiaalisella kyvykkyydellä tarkoitetaan sitä, mitä yksilö tekee tällä tiedolla ja hyötyy siitä.

Tunteet jaetaan perustunteisiin ja sekundäärisiin tunteisiin.

Perustunteita on tutkijoiden mukaan mahdollista tunnistaa kasvojen ilmeistä ja ne ovat universaaleja. Sekundääriset tunteet ovat perustunteiden yhdistelmiä.

Perustunteita
ovat:

Suru, pelko,
onnellisuus, inho, viha,
rakkaus ja hämmennys

Sekundäärisiä
tunteita ovat:

Syällisyys,
mustasukkaisuus,
pettymys, kateus ja
ahdistus

Henkinen hyvinvointi

Henkisessä hyvinvoinnissa isossa asemassa ovat arvot. Arvojen tehtävänä on ohjata ajatuksia ja tunteita. Kun yksilö on tietoinen omista arvoistaan ja periaatteistaan, on hän henkisesti älykäs. Tärkeää on siis oppia tunnistamaan itselleen tärkeät asiat ja joita arvostaa.

Ihmisellä on oltava tietyt periaatteet ja arvot, jotka ohjaavat elämää oikeaan suuntaan. Henkiset toiminnot liittyvät merkitykseen ja tarkoitukseen, joka nähdään hyvin konkreettisenä yksilön tarpeena. On siis tärkeää, että jokainen pysähtyy tutkiskelemaan omia arvojaan ja elämään niiden mukaan.

Henkinen suorituskyky liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä ihmisten havainnointiin.

Ammatillinen hyvinvointi

Työnteko on iso osa kokonaiskuntoisuutta ja osana ihmisten arkea. Tätä kutsutaan ammatilliseksi hyvinvoinniksi, jossa yksilön selkeät tavoitteet, tehtävät, hyvä osaaminen, jatkuva kehitys ja palautteen saaminen omasta tekemisestään ovat tärkeitä. On tärkeää edetä omalla työurallaan samalla tasapainotellen muiden elämän osa-alueiden kanssa.

Työmotivaatio muodostuu, kun oma osaaminen ja taidot vastaavat kyseisen työtehtävän vaatimuksia. Vaikuttavia tekijöitä työmotivaatioon ovat tarpeet, kyvyt, turhautumisen sieto, ulkopuolisen tuen saanti ja omanarvon tunto. Työssä ei kuitenkaan riitä pelkkä tieto ja taito, jos sitoutuminen ja motivaatio työtä kohtaan puuttuvat.

Työelämässä ajanhallinnan tärkeys korostuu. On ensin tutkittava omaa ajankäyttöään, osatakseen suunnitella sitä. Parantaakseen omaa ajankäyttöään, on tunnistettava omat arvot ja tavoitteet. Näin voidaan ohjata ajankäyttöä itselleen tärkeitä asioita kohti.

Ammatillinen älykkyys

Ammatillisesti älykäs ihminen kykenee:

- etenemään urallaan samalla tasapainoilemalla hyvin muiden elämänaikueiden kanssa
 - huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan
- Kokemaan työniloa omasta työstään
 - huolehtimaan omasta työmotivaatiostaan
- tiedostamaan oman urapolkunsä ja on valmis rakentamaan sitä
 - sulkemaan työpaikan oven työpäivän jälkeen myös henkisesti, mutta töissä ollessaan antaa täyden panoksensa siihen
- ymmärtämään oman osaamisen kehittämisen tärkeyden ja sen olevan tärkeä työsuhdeturva tulevaisuudessa
 - tiedostamaan työnsä syvemmän tarkoituksen ja merkityksen

Motivaatio & tavoitteet

Motivaatiolla on viisi päätekijää:

- Omien tavoitteiden asettaminen
- Omien tavoitteiden konkretisoituminen
- Itseensä uskomisen
- Onnistumisen tunne
- Selviäminen vastoinkäymisistä

Motivaatiolähteet
jokaisesta itsestään!

Motivaatio toimintaan syntyy, kun tehdään jotain vain itsemme vuoksi. Tätä voidaan kutsua "itsensä palkitsevaksi" tai autoteliseksi toiminnaksi.

Kyseinen toiminta pitää sisällään päämääränsä, eikä siinä tarvita ulkopuolisia palkkioita kuten rahaa tai ihailua. Toiminnon palkinto syntyy tekemisessä itsessään. Toimintaa kutsutaan flow-kokemukseksi, jossa itse toiminta tekemisessä on motivaation lähteenä.

Ota nämä asiat huomioon, kun asetat itsellesi tavoitteita:

Päätavoitteen lisäksi tarvitset selkeitä välitavoitteita. Välitavoitteet auttavat lisäämään uskoa ja innostusta jatkamaan seuraavalle tasolle. Epärealistiset tavoitteet aiheuttavat helposti vain turhautumista, joka lopulta voi edetä motivaatiosi menettämiseen. Aseta kuitenkin riittävän haastavia tavoitteita, jotta ne käynnistää viimeisetkin voimavarasi. Tähän on olemassa 80/20-malli, joka kuvastaa yksilön kykeneväisyyttä saavuttamaan onnistumisen elämyksen 80 prosenttiin asti ja viimeiseen puristukseen jää 20 prosenttia.

Lähteet

Cuckoo workout 2022. Helppo, nopea ja tehokas - täydellinen 5 liikkeen taukojumppa! Täydellinen viiden liikkeen taukojumppa.

Luettavissa: <https://cuckoo.fi/fi/2022/01/12/helppo-nopea-ja-tehokas-taydellinen-taukojumppa/>. Luettu 8.10.2022

Onnellisuusprojekti 2021. Meditaatio-opas aloittelijalle - 5

helppoa askelta: 5 askelta meditoimiseen. Luettavissa:

<https://onnellisuusprojekti.fi/mindfulness/meditaatio-opas-aloittelijalle/>. Luettu: 13.11.2022

Työterveyslaitos 2016. Voimaa arkeen. Luettavissa:

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>. Luettu: 30.10.2022